

Kikkererwtensoep



pittig en kruidig

Ingrediënten voor circa 8 borden:

- 225 gram gedroogde kikkererwten
- 1 stukje kombu
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 liter groentebouillon
- 1 blik gepelde tomaten
- flink wat verse peterselie
- stuk geraspte gember
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel kaneel
- zout

Bereiding:

1. Spoel de kikkererwten af in een zeef onder de kraan en laat ze in ruim water 8 uur weken.
2. Spoel de kikkererwten weer af in een zeef en kook ze in een uur gaar in 3x het volume water samen met een stukje kombu.
3. Laat de kikkererwten minstens 1 uur nawellen op een warme plek.
4. Verwijder het stukje kombu.
5. Verwarm een pan met een dikke bodem en voeg de olijfolie toe. Fruit hierin zachtjes en al roerend de gesnipperde ui en knoflook.
6. Ondertussen het komijnzaad en korianderzaad in een vijzel fijnwrijven en de gember raspen.
7. Voeg gember, komijnzaad, korianderzaad, paprikapoeder,

kurkuma en kaneel toe en fruit dit even mee.

8. Voeg dan de tomaten, groentebouillon en kikkererwten toe en kook alles in circa 30 minuten gaar.
9. Indien gewenst de soep pureren met een staafmixer.
10. Tot slot de fijngehakte peterselie en zout naar smaak toevoegen.

Samen met een stuk stevig brood een goede maaltijdsoep.

Voedingswaarde per bord:	
Kcal	110
Vet (g)	4 / -
Eiwit (g)	7 / -
Koolhydraat (g)	13
Natrium (mg)	260
Kalium (mg)	470
Calcium (mg)	65
Magnesium (mg)	50
IJzer (mg)	2,3
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	1,5
Foliumzuur (mg)	64
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	45
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,06
Vitamine B6 (mg)	0,17
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	14
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,9
Voedingsvezels (g)	6

Plantaardig / dierlijk

Kombu

Kombu is een zeegroente met brede lange bladeren, wel tot tientallen meters lang. De beste kwaliteit wordt gekweekt in Noord-Japan en wordt na de oogst zongedroogd.

Kombu is rijk aan vitaminen, mineralen en sporenelementen en een belangrijke bron van Jodium.

Een reepje Kombu meekoken met peulvruchten verbeterd de smaak en de verteerbaarheid.